

# Montón de Fideos

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains

Main Dishes, Side Dishes, B-26r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		2 gl		4 gl	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caliente el agua hasta que hierva bien.</li> <li>2. Lentamente agregue la pasta. Revuélvala constantemente hasta que el agua hierva otra vez. Cocínelos por unos 8 minutos o hasta que estén al dente. Revuélvalos de vez en cuando. NO LOS COCINE DEMASIADO. Escúrralos bien.</li> </ol>
Pasta penne, trigo integral seco	2 lb 12 oz	3 cuarto gl 2 3/4 tazas	5 lb 8 oz	1 gal 3 cuarto gl	
Aceite de oliva virgen extra		1/3 taza		2/3 tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Caliente el aceite. Sofría la mitad de los tomates sobre fuego mediano, caliéntelos durante 2 minutos hasta se ablanden las pieles. NO LOS COCINE DEMASIADO. Los tomates deberán de mantener su forma. Para 25 porciones use una olla grande.</li> </ol>
* Tomates de uva frescos, partidos en mitad	3 lb	2 cuarto gl	6 lb	1 gl	
Albahaca seca		1/8 taza		1/4 taza	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Agregue la albahaca, sal, pimienta y ajo.</li> </ol>
Sal de mar		1 cdta		2 cda	

Ajo fresco, picado	2 oz	1/4 taza	4 oz	1/2 taza	
Harina de trigo integral	3 1/2 oz	3/4 taza	7 oz	1 1/2 tazas	
Caldo de vegetales bajo en sodio		2 cuarto gl 1/4 taza		1 gl 1/2 taza	
* Acelga fresca, tallos quitados, picada	1 lb 4 oz	1 cuarto gl 2 1/2 tazas	2 lb 8 oz	3 cuarto gl 1 taza	<p><b>5.</b> Agregue la acelga y los tomates restantes. Hierva a fuego lento, sin cubrir, durante 2 minutos o hasta que se ablande la acelga. Los Puntos Críticos de Control: Caliente a 140 ° F o más por lo menos unos 15 segundos.</p> <p><b>6.</b> Vierta por encima la pasta y sirva.</p> <p><b>7.</b> El Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135° F o una temperatura más alta.</p> <p><b>8.</b> Haga sus porciones con cucharón de 8 onzas (1 taza).</p>

## Notas

### Notas

\* Consulte la Guía de Mercado de información para compra de alimentos que cambiara durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Tomates de uva	3 lb 1 oz	6 lb 2 oz
Acelga	1 lb 6 oz	2 lb 12 oz

Serving	Yield	Volume
1 taza (8 onzas líquidas de cucharón) proporciona 1/8 de taza de vegetales rojo/naranja, 1/8 taza de otros vegetales y 2 oz de granos equivalentes.	<b>25 Porciones:</b> aproximadamente 9 lb 8 oz  <b>50 Porciones:</b> aproximadamente 1 galón 1 cuarto gl	<b>25 Porciones:</b> aproximadamente 20 lb 8 oz  <b>50 Porciones:</b> aproximadamente 2 galón 2 cuarto gl



**Nutrients Per Serving**

Calorías	234.73	Grasa saturada	0.56 g	Hierro	5.37 mg
Proteínas	8.69 g	Colesterol		Calcio	49.85
Carbohydrate	43.44 g	Vitamina A	1519.19		mg
Grasa total	4 g		IU	Sodio	323.28
		Vitamina C	14.79		mg
			mg	Fibra dietetica	5.33 g